सामुदायिक चिकित्सा विज्ञान केन्द्र
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली

कोविड-19 से संदिग्ध व्यक्तियों से सम्बन्धित दिशा-निर्देश

होम क्वारंटीन

किसी संक्रामक बीमारी को फैलने से रोकने के लिए जब हम किसी व्यक्ति को जो कोविड 19 मरीज के संपर्क में आया हो, घर में अन्य लोगों से दूर/अलग रखते हैं तो इसे होम क्वारंटीन कहते हैं।

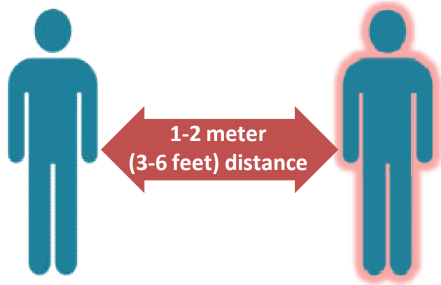
होम आइसोलेशन

जब हम वायरस से संक्रमित लोगों को (जो कोविड से बीमार है और वो जिनको कोई लक्षण नही हैं) ऐसे व्यक्ति से घर में अलग रखते हैं जो संक्रमित नहीं है तो इसे होम आइसोलेशन कहते हैं।

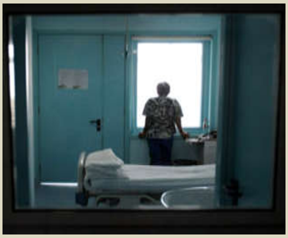
होम क्वारंटीन में रह रहे मरीज़ों के लिए दिशा-निर्देश

यदि हो सके तो मरीज़ को अपने आप को दूसरों से अलग एक हवादार और अलग कमरे में रहना चाहिए, जिसमें अटैच्ड या अलग शौचालय की सुविधा हो।

यदि परिवार के अन्य किसी व्यक्ति को उस कमरे में रूकने की आवश्यकता है, तो यह सलाह दी जाती है कि वह कम से कम एक मीटर की दूरी बना कर रखें और मास्क पहन कर रहें।



- ऐसे मरीज़ को वृद्ध, गर्भवती महिला, बच्चों और अन्य बीमारियों से पीड़ित व्यक्तियों (जैसे ब्लड प्रैशर, दिल के रोग, किडनी रोग, कैंसर) से दूर रहने की आवश्यकता होती है।



- ऐसे व्यक्ति को घर में घूमने फिरने से रोकें।
- ऐसे व्यक्ति किसी भी भीड़ वाली सामाजिक व धार्मिक गतिविधियों में हिस्सा न लें। जैसे शादी में या किसी के देहांत होने पर।

उस व्यक्ति को हर समय निम्न-लिखित जन स्वास्थ्य उपायों का पालन करना चाहिए।

- अपने हाथों को अक्सर अच्छी तरह साबुन व पानी से कम से कम 20 सैकंड धोना चाहिए या अल्कोहल बेस्ड हैन्ड सेनेटाइजर से साफ करना चाहिए।

- घर की अन्य वस्तुओं जैसे बर्तन, पीने के ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिया, बिस्तर या अन्य सामान को एक दूसरे के साथ सामूहिक प्रयोग ना करें।

- हर समय सर्जिकल/कपडे का मास्क पहनें। मास्क को हर 6 से 8 घंटों में बदलें या कपडे के मास्क धो कर और सूखा कर पहनें।
- यदि खाँसी हो तो उस समय टिश्यू से अपना मुंह ढकें व टिश्यू को कूडेदान में डालें व अपने हाथ धोयें।
- संदिग्ध व्यक्ति अपने स्वास्थ्य की देखभाल हर रोज सुबह व शाम को या जब उसे बुखार महसूस हो तापमान की जाँच व पल्स की निगरानी कर के करेगा। यदि तापमान 100° F और पल्स 100 बीटस प्रति मिनट से ज्यादा हो और यदि लक्षण (जैसे खाँसी, बुखार या साँस लेने में परेशानी महसूस हो) दिखें तो मरीज के बारें में फौरन नज़दीक के स्वास्थ्य केन्द्र या हेल्पलाइन को सूचित करें।

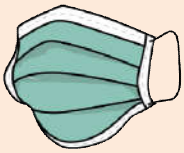
अपने घर को डिसइन्फेक्ट कैसे करें?

- सफाई और डिसइन्फेक्ट करने के लिए डिस्पोजेबल दस्ताने *(Gloves)* पहनें।

- बार-बार छुई हुई सतहों जैसे टेबल, दरवाजों के हैंडल़, काउंटर का उपरी हिस्सा, शौचालय की टोंटी व सिंक इत्यादि को नियमित रूप से घर में इस्तेमाल होने वाले ब्लीच सोलूशन या हाइपोक्लोराइट सोलूशन (निर्देशों के अनुसार बनाया गया डिसइन्फेकटेंट) का इस्तेमाल कर साफ करें।

- जहाँ ब्लीच नही लगाया जा सकता है वहाँ कम से कम 70 प्रतिशत एल्कोहल बेस्ड सैनिटाइजर का इस्तेमाल कर सतहों को असंक्रमित किया जा सकता है।

डिस्पोजेबल व कपड़े के बने मास्क इस्तेमाल करने की सही विधि



- डिस्पोजेबल मास्क को कभी भी दोबारा इस्तेमाल ना करें।

- वे मास्क (कपड़े के मास्क) जो मरीज़, देखभाल करने वाले, या नज़दीक रहने वाले व्यक्ति ने इस्तेमाल किए हैं उनको घर में इस्तेमाल होने वाले ब्लीच सोलूशन मे 10 मिनट भिगोकर, साबुन व पानी से धोये।

होम क्वारंटीन किए गये मरीज़ के परिवार वालों/देखभाल करने वालों के लिए निर्देश :

- ऐसे व्यक्ति की देखभाल करने के लिए एक निश्चित व्यक्ति को ही काम पर लगायें। देखभाल करने वाला व्यक्ति जब बीमार व्यक्ति के साथ हो तो उसे सही तरीके से मास्क पहनना चाहिए।
- कपड़ों को झाड़ने से व मरीज़ के शारीरिक द्रव्यों *(body fluids)* खासतौर पर मुख व सांस सम्बंधी स्राव *(oral & respiratory secretions)* के सीधे सम्पर्क में आने से बचें। मरीज़ की देखभाल करते समय डिस्पोजेबल दस्तानें *(Gloves)* पहनें।
- अतिथि का प्रवेश वर्जित करें।

- होम क्वारंटीन किए गये व्यक्ति और उसकी देखभाल करनेवालों और उस के नजदीक रहने वालों को अपने स्वास्थ्य की देखभाल हर रोज तापमान, पल्स व अन्य लक्षणों (जैसे खाँसी, बुखार या सांस लेने में परेशानी महसूस हो) की जाँच कर निगरानी करनी होगी। यदि उनमें ये लक्षण पाये जाते हैं तो वे फौरन नज़दीक के स्वास्थ्य केन्द्र जाएं या हेल्पलाइन को सूचित करें।
- यदि किसी होम क्वारंटीन किए गये व्यक्ति में कोविड **19** के लक्षण पाये जाते हैं तो उस व्यक्ति के नजदीक संपर्क में आने वाले सभी लोगों को **14** दिन होम क्वारंटीन किया जाएगा और तब तक निगरानी करनी होगी जब तक उनकी रिपोर्ट नेगेटिव नहीं हो जाती।

- होम क्वारंटीन की समय अवधि कंफर्म केस से **14** दिन या उस से पहले यदि व्यक्ति की लैब रिर्पोट नेगेटिव आ जाए।

Content: Dr. Anil Kumar Goswami, Design & Formatting: Mr. Ramchandra Pokale
Centre for Community Medicine, AIIMS , New Delhi

Source: MoHFW, GoI, WHO

Centre for Community Medicine

All India Institute of Medical Sciences

Guidelines for Home Quarantine of COVID-19 Suspected persons

Home Quarantine

To prevent the spread of some infectious disease, when we keep someone who might have been exposed to COVID-19 away from others at home, we call it Home-Quarantine.

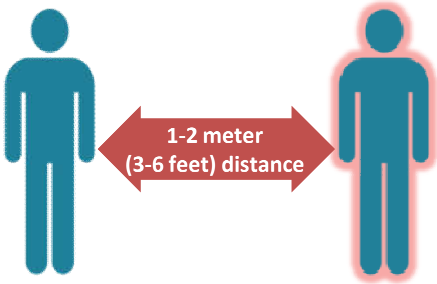
Home Isolation

When we separate people infected with the virus (those are sick with COVID-19 and those with no symptoms) at home from people who are not infected, we call it Home-Isolation.

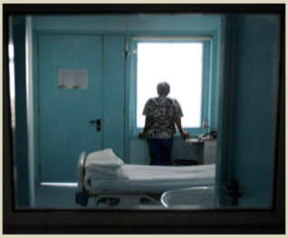
Instructions for patients living in Home Quarantine

If some people are quarantine at home, it is called Home Quarantine. If possible the patients should keep himself separate from others by staying in a well ventilated room using a attached/separate toilet.

If any member of the family is required to stay in that room then it is advised to that person to maintain a distance of 1-2 meters and wear mask.



- Such patients need to stay away from elderly, pregnant women, children and people with co-morbidity like high blood pressure, heart disease, kidney disease, cancer.



- Such person should not move around in the house.
- Such person should not participate in social or religious gatherings like marriage or condolences etc .

The person should follow the following public health measures all the time.

- Wash your hands as often thoroughly with soap and water or clean with alcohol-based hand sanitizer.

- Don’t share your household items e.g. Dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towel, bedding, or other items with other people at home.

- Wear surgical/cloth mask at all the time.
The mask should be changed every 8 hours and disposed off.
- While coughing cover your mouth with tissue paper, throw it in dust bin and wash your hands.
- You will monitor your pulse and temperature every morning and every evening or any time you feel like you might have fever.
If temperature exceeds 100° F and pulse 100 beats per minute and other symptoms (like cough or difficulty in breathing) appear, immediately inform nearest health centre or helpline.

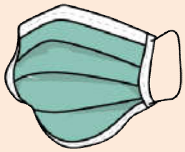
How to disinfect your house and other items?

- To clean and disinfect wear disposable gloves.

- Frequently touched surfaces like table, door handles, counter surface, toilet tap and sink should be cleaned by frequently used house hold bleach powder or 1% sodium hypochlorite solution *(prepared as per the directions)*.

- Where bleaching powder can not be used, at least 70 % alcohol based sanitizer can be used to disinfect surfaces.

Correct way to use mask made of cloths and disposable mask



- Don't reuse disposable mask.

- Mask (made of cloths) used by patient, care giver or nearby people should be dipped in household bleach powder for 10 minutes than wash with soap and water.

Instructions for the family members of persons being home quarantined

- Only an assigned family member should be tasked for taking care of such person. When the caregiver is with the patient, then he/she should wear mask.
- Avoid shaking the soiled linen or direct contact with patients skin. Always wear mask while taking care of the patients.
- Visitors should not be allowed at home.
- Such person and their caregivers should monitor their health by examining temperature, pulse and other symptoms (like cough, fever and difficulty in breathing). If symptoms appears then immediately contact/inform nearest health centre or helpline.

- In case a person being home quarantined becomes symptomatic, then all his close contacts will be home quarantine for a period of 14 days and followed up till the report of those persons turn out negative on laboratory testing.
- The duration of home quarantine is for 14 days from contact with a confirmed case or earlier if the suspect case turns out negative on laboratory testing.

Content: Dr. Anil Kumar Goswami, Design & Formatting: Mr. Ramchandra Pokale
Centre for Community Medicine, AIIMS , New Delhi

Source: MoHFW, GoI, WHO